Il me semble utile de rappeler les grands principes d'une médecine préventive, vu leur importance sur la santé de nos concitoyens.

1. Ne fumez pas et n'enfumez pas les autres.
2. Surveillez votre alimentation et votre poids : à maintenir sous l'indice de masse corporelle (=IMC) de 25, soit le poids divisé par la taille exprimée en mètres au carré. Modérez la consommation de boissons alcoolisées et d'aliments riches en graisses animales. Consommez régulièrement des fruits et légumes, des aliments riches en fibres, du poisson. Utilisez des huiles végétales (olive, tournesol, soja, ...).
3. Evitez l'exposition excessive au soleil. Consultez un médecin si un grain de beauté change d'aspect, si une "grosseur" ou un saignement de peau persiste.
4. Respectez les consignes professionnelles de sécurité lors de la production, la manipulation ou l'usage de toute substance cancérigène ou toxique.
5. Consultez un médecin en cas de troubles persistants, tels que toux, enrouement de la voix, pertes de sang, troubles du transit intestinal, perte inexpliquée de poids, douleurs au thorax à l'effort, ...
6. Surveillez votre tension artérielle en essayant de la maintenir sous 140/80 mmhg.
7. Pratiquez régulièrement une activité physique dont l'intensité doit être adaptée à votre capacité (minimum 3 x 30 minutes par semaine).
8. Dépistez, lors d'un examen de sang, le diabète (excès de glucose dans le sang), l'excès de cholestérol, les hépatites B et C, ...
9. Evitez les maladies sexuellement transmissibles en utilisant le préservatif lors de relations avec un partenaire dont la sérologie est inconnue.
10. Pour les femmes : faites pratiquer régulièrement un frottis vaginal et surveillez vos seins. Après l'âge de 50 ans, faites effectuer des mammographies au rythme proposé par le médecin et dépistez l'ostéoporose en réalisant une densitométrie osseuse.
11. Pour les hommes : informez le médecin en cas de difficulté pour uriner, d'incontinence ou de fréquence anormale des mictions.

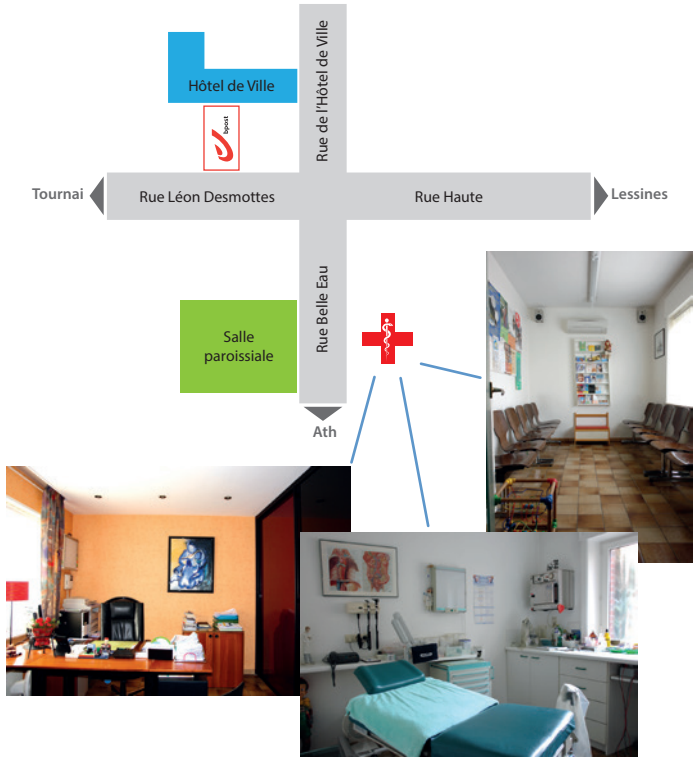
Pensez aussi aux vaccinations !

Jacques DUPIRE.

L'infrastructure

... à 200 mètres de l'Hôtel de Ville.

Rue Belle Eau, 7
7911 Frasnes-lez-Anvaing
Tél.: 069.86.73.33
Fax: 069.86.82.91
E-mail: dupire_jacques@hotmail.com
Site: http://jacques-dupire.docvadis.be



Votre médecin généraliste

Mode d'emploi
et
informations

(à conserver)

En ce nouveau millénaire, le visage de la médecine générale évolue. Le généraliste reste la plaque tournante indispensable à une bonne gestion de votre santé, véritablement envisagée dans sa globalité. Il gère votre dossier médical, suit des cours de formations complémentaires, travaille avec ses confrères (spécialistes et généralistes), avec des paramédicaux (infirmières, kinésithérapeutes, logopèdes, ...), avec votre pharmacien, avec votre dentiste. Il participe aux rôles de garde, afin de garantir une qualité de soins dans notre région. Outre l'aspect scientifique, la médecine générale a la particularité de connaître le milieu de vie, le contexte familial, les antécédents du patient, ... dans une relation humaine optimale.

Le travail s'organise essentiellement sous forme de consultations, rendez-vous et visites au domicile.

La consultation

- Elle s'effectue au cabinet du médecin. Elle présente l'avantage de se dérouler dans un endroit bien adapté, dans de bonnes conditions techniques. Le médecin y dispose de tout le matériel indispensable au diagnostic et parfois déjà au traitement. L'accès au dossier informatisé et à des techniques informatiques est assuré.
- La consultation impose l'entretien et l'examen clinique. Elle ne peut se faire ni au téléphone ni par e-mail, puisque dans ces conditions le problème posé ne pourra être envisagé dans tous ses aspects.
- Pour la bonne organisation du travail, il est important de respecter l'horaire des consultations (surtout le soir), afin de ne pas retarder les visites au domicile.

- Lundi : de 8 heures à 10 heures
- Mardi : de 8 heures à 10 heures
- Mercredi : de 17 heures à 19 heures
- Jeudi : de 17 heures à 19 heures
- Vendredi : de 10 heures à 12 heures
- Samedi : de 8 heures à 10 heures

Le rendez-vous

Il s'effectue aussi au cabinet, dans un horaire fixé par le secrétariat. Ce rendez-vous est pris lors d'un contact oral (direct ou téléphonique). Le rendez-vous n'étant pas toujours possible le jour du contact, **il est réservé à des situations non urgentes**, qui peuvent donc accepter une entrevue différée avec le médecin.
Il est indispensable, pour la bonne organisation du travail, d'annoncer l'incapacité de se présenter au rendez-vous.

La garde médicale

Votre médecin est parfois indisponible les week-end et jours fériés. Afin de simplifier les choses, je vous conseille de :
- toujours me téléphoner au 069.86.73.33. En cas d'absence, un appareil automatique vous communique les démarches utiles.
- former le **1733** en cas de difficulté
- former le **112** en cas d'urgence

La visite au domicile du patient

Elle devrait, comme cela se pratique dans les pays voisins, être réservée aux personnes ne sachant pas se déplacer. En Belgique, les habitudes sont encore un peu différentes et c'est ainsi, qu'en médecine rurale, nous effectuons encore beaucoup de visites au domicile !
Votre médecin se rend volontiers chez vous. Quand cela est possible, rendez-vous aussi au cabinet de consultation, afin d'utiliser au mieux votre temps et celui du médecin.
Sauf dans les situations d'urgence, les appels pour les visites au domicile sont souhaitées avant 12 heures, afin d'organiser le travail. Il est indispensable que le patient reste à son domicile, lorsqu'il a convoqué le médecin pour une visite.
Les urgences sont satisfaites dans les meilleurs délais. Il s'agit de situations qui mettent en péril la vie du patient dans un délai de quelques heures. Il est donc important de signaler l'urgence lors de l'appel et de résumer, en quelques mots, la situation. N'abusez pas de cette appellation pour satisfaire des visites non urgentes !
Il est utile de signaler ici le numéro 112 pour les appels très urgents.

Dans l'intérêt de tous

- La prescription de médicaments n'est pas un acte anodin, elle engage la responsabilité du médecin et nécessite une évaluation régulière de votre santé. C'est aussi le cas lors du renouvellement de médicaments utilisés à long terme. La cadence des contrôles médicaux (mensuelle, trimestrielle, semestrielle) sera fixée par le médecin, selon les situations et les pathologies.
- La rédaction de rapports médicaux et documents complexes nécessite une entrevue avec le médecin, afin de garantir la précision des déclarations.
- La récupération des documents se fera de 16 à 18 heures les lundi, mardi et vendredi et de 15 à 16 heures les mercredi et jeudi pendant les heures de consultation au cabinet ou selon l'horaire fixé.

Votre médecin généraliste peut, grâce à sa formation, pratiquer de nombreux actes techniques. Sans vouloir être complet, on peut citer :

- Les actes de petite chirurgie : suture des plaies, traitement des verrues, extraction d'ongles incarnés, ablation ou destruction de tumeurs cutanées ou muqueuses superficielles, extraction de corps étrangers, incision d'abcès, incision de thrombose hémorroïdaire, implantation hormonale, tamponnement nasal, ponction d'hydrocèle, ponction d'ascite, sondage vésical, évacuation des bouchons de cérumen, ...
- La réalisation des électrocardiogrammes.
- La réalisation des spiromètries de bureau.
- La pose de plâtres ; les tapings.
- Les ponctions et infiltrations de diverses articulations.
- La cryothérapie des lésions cutanées ou muqueuses.
- La rectoscopie.
- La gestion des situations d'urgence.
- Les prises de sang.
- Le suivi des enfants et des pathologies pédiatriques.
- Les vaccinations, à tout âge de la vie.
- Les examens gynécologiques, le suivi des contraceptions et celui des grossesses en collaboration avec les gynécologues.
- Les examens de dépistage du cancer : frottis du col de l'utérus, hémocults, examens des seins, bilan prostatique, colique, pulmonaire, cutané...
- Les examens d'aptitude sportive.
- Les soins aux patients en fin de vie.

etc.

Le dossier médical

Outil essentiel au travail du médecin, le cabinet en possède un support papier et un support informatisé. Ce dossier contient le suivi complet de votre santé. Il vous accompagne toute votre vie. Le généraliste mérite le rôle de coordinateur central, dans la gestion de votre santé. Ce dossier doit donc être conservé chez le médecin, mais vous pouvez bien évidement le consulter. Depuis quelques années, l'INAMI engage à la souscription d'un DMG (Dossier Médical Global) chez le médecin généraliste, afin de faciliter la conservation et la communication des informations avec d'autres prestataires (spécialistes, ...).